

## A PERCEPÇÃO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM ESTUDO DE CASO

DEISE JAQUELINE ALVES FALEIRO  
SUZANA HÜBNER WOLFF

Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS, São Leopoldo – RS, Brasil.  
[deise-faleiro@hotmail.com](mailto:deise-faleiro@hotmail.com)

### INTRODUÇÃO

Este estudo, vinculado ao Grupo de Pesquisa em Saúde e Qualidade de Vida – GPES, da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS, Rio Grande do Sul, Brasil, reflete sobre a relação entre envelhecimento humano, atividade física e alimentação saudável, em um contexto específico.

É sabido que o envelhecimento é um processo natural do ser humano, caracterizando-se como uma fase da vida onde ocorrem alterações fisiológicas, bioquímicas e psicossociais, ocasionando diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, com consequentes deficiências orgânicas.

A população idosa vem aumentando em ritmo acelerado, apresentando uma maior probabilidade de surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, que são associadas ao próprio avanço da idade, bem como ao acúmulo de danos causados ao longo da vida, tais como: alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo, etilismo e estresse. (SANTOS, L., 2005).

Este crescimento populacional é sem dúvida um desafio social e da área da saúde, que surge com a necessidade de criação de políticas públicas e inovações que garantam um envelhecimento mais saudável e digno aos mais velhos. É sabido que estas medidas evitarão que a situação se agravasse com o decorrer dos anos, visto que atualmente os idosos sofrem com a falta de assistência médica e hospitalar, medo de violências, falta de oportunidades de atividades de lazer, baixos salários de aposentadoria/pensões, preconceitos e desrespeito da sociedade, entre outros.

Para a manutenção de saúde na velhice é de grande importância a valorização do autocuidado e autonomia alimentar do idoso, para manter o estado nutricional adequado do mesmo. De forma específica, destaca-se a importância de uma alimentação saudável com um estilo de vida ativo. (CERVATO et al., 2005).

Perante as transformações do processo de envelhecimento, o papel do nutricionista está vinculado ao controle da melhoria de vida dos idosos, dando autonomia aos mesmos. Pois é sabido que o controle da alimentação tem que satisfazer as necessidades nutricionais e globais dos indivíduos, prevenindo enfermidades e mantendo a saúde, já que a longevidade não impede que o idoso tenha autonomia para conduzir sua vida e decida seus interesses.

Buscando contribuir com os desafios apresentados, este trabalho objetivou averiguar a percepção de idosos do “Grupo vila Kennedy”, vinculados a um Programa de Ação Social, na cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil, sobre alimentação saudável, contribuindo para a autonomia alimentar dos envolvidos em um processo contínuo de ensino-aprendizagem na promoção da qualidade de vida.

Como justificativa este estudo foi “despertado” em um projeto da disciplina de Educação Alimentar do curso de Nutrição, desenvolvido no Programa de Ação Social, Pró-Maior no primeiro semestre de 2011. Na ocasião, utilizo-se junto aos idosos, a técnica de Paulo Freire (círculo de cultura), em uma conversa descontraída, proporcionando a escuta sobre os hábitos alimentares dos componentes deste grupo. Nesta dinâmica ficou evidenciado, de forma preliminar, deficiências nutricionais nos participantes, fato que instigou a curiosidade científica a ser desenvolvida neste estudo. É sabido que nos dias atuais, as principais causas destas

deficiências envolvendo a nutrição e a alimentação ocorrem devido ao excesso ou carência de macronutrientes e micronutrientes. Como exemplos de doenças de ordem alimentar, temos a obesidade, que se caracteriza pelo acúmulo de nutrientes, e os transtornos da alimentação, pelo controle e carência do consumo desses nutrientes. Nesse contexto, entender o comportamento alimentar torna-se decisivo para ações com enfoque na prevenção de doenças e na promoção da saúde. (KITADE; KACHANI, 2010). Justifica-se ainda, a relevância quanto a necessidade de os idosos terem a capacidade de autocuidado e tomada de decisões, no campo alimentar. (CERVATO et al., 2005).

Frente ao exposto, o estudo se fundamenta em um referencial teórico sobre envelhecimento, alimentação saudável na velhice, qualidade de vida, necessidades e recomendações nutricionais na velhice, hábitos alimentares, atividade física e diálogo com os idosos do Grupo Kennedy, na perspectiva de contribuir com novos conhecimentos na área da Gerontologia e Nutrição.

## **OBJETIVOS**

Este estudo da área do envelhecimento humano com ênfase na questão alimentar do idoso pretende alcançar os seguintes objetivos: identificar junto aos idosos praticantes de atividade física do grupo “Vila Kennedy”, as suas percepções sobre alimentação saudável, numa perspectiva de potencializar a autonomia alimentar dos idosos envolvidos; discorrer sobre o processo de envelhecimento humano; discorrer sobre nutrição e envelhecimento; discorrer sobre alimentação saudável e envelhecimento; oportunizar espaço de ensino/aprendizagem na área da educação alimentar dos idosos envolvidos.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa foi classificada como exploratória, de natureza qualitativa, caracterizada como um estudo de caso, do tipo transversal.

A pesquisa contou com 29 participantes, sendo 22 mulheres e 07 homens, porém foram excluídos 10 participantes, pelo critério da idade (menos de 60 anos), restando 13 mulheres e 06 homens, com idade entre 60 e 86 anos.

## **INSTRUMENTOS DE PESQUISA E AVALIAÇÃO**

Para o levantamento de dados foi utilizado: observação de realidade, entrevista individual, do tipo aberta e avaliação antropométrica.

As observações ocorriam no salão da paróquia da igreja Vila Kennedy, na cidade de São Leopoldo, RS, no período de maio/outubro de 2012.

A entrevista foi realizada após os participantes assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), atendendo à Resolução 196/1996, do Ministério da Saúde/Conselho Nacional de Saúde/Comissão Nacional de Ética em Pesquisas, que regem pesquisas envolvendo seres humanos. Destaca-se que o presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade.

Para avaliação antropométrica, foram realizadas duas medidas e, em caso de divergência de resultados, seria realizada uma terceira, calculando-se as médias aritméticas das mesmas. As medidas foram obtidas no período da manhã.

A medida de peso foi obtida com uso de uma balança eletrônica portátil, de marca Cuori, com capacidade máxima de 150 Kg.

A estatura foi verificada por meio de uma fita métrica de 150 cm, fixada de maneira reta na parede, sem rodapé, com o ponto zero no nível do solo. O idoso posicionou-se ereto, pés descalços e unidos, com a cabeça ereta e calcanhares encostados na parede.

O índice de massa corporal (IMC) foi calculado a partir da divisão do peso (em quilogramas), pela estatura (em metros), ao quadrado e classificado segundo recomenda Lipschitz (1994): magreza < 22; eutrofia 22 a 27; sobrepeso > 27Kg/m<sup>2</sup>.

A avaliação partiu da construção de categorias de análise, que foram sustentadas nas falas das entrevistas individuais (do tipo aberta), no referencial teórico do estudo e seus objetivos. Associaram-se ainda para a avaliação os dados levantados nos dados antropométricos e na observação de realidade, esta, que possibilitou vivenciar a realidade de vida dos idosos.

## **ANÁLISES DOS RESULTADOS**

Os resultados foram avaliados através de categorias de análise, da avaliação antropométrica, que foi realizada com base na altura, peso e IMC, sendo classificadas segundo Lipschitz (1994), e de observações dos encontros do grupo ( meses de maio a junho), uma vez por semana, que, durante 1 hora e 30 minutos, realizavam atividades físicas e praticavam o Jogo Câmbio.

Os dados sobre as questões alimentares dos idosos, foram analisados através de categorias (coletados através das entrevistas sobre a história alimentar), que conforme Minayo (1996) caracteriza-se por um conjunto de elementos ou aspectos que se relacionam entre si, agrupando elementos, ideias ou expressões.

Após uma leitura exaustiva dos resultados correlacionados às percepções dos idosos sobre alimentação saudável, formaram-se as seguintes categorias: alimentação saudável enquanto hábitos alimentares; alimentação saudável enquanto qualidade de vida e saúde; alimentação saudável enquanto percepções.

## **REFLEXÕES FINAIS**

Destaca-se que este estudo oportunizou a visualização concreta da realidade do idoso contemporâneo, que vive em uma periferia de uma região metropolitana do sul do Brasil. Foi possível compreender a realidade do idoso como um todo, como um ser humano completo, e não apenas um indivíduo aplicável às teorias existentes. Percebeu-se que cada pessoa traz consigo sua bagagem, seu histórico de vida, seus costumes, sua cultura, suas condições sócio-econômicas e familiares, fato este que exige a leitura individualizada de cada sujeito, apesar de todos colaboradores deste estudo sejam considerados idosos.

Com a presente pesquisa, percebeu-se que estes idosos praticantes de atividades físicas, têm uma concepção bastante clara sobre o que é alimentação saudável, apesar de não conseguirem conceituar tecnicamente o termo.

Dos idosos entrevistados, 04 mulheres eram divorciadas (21,05%), 11 eram casados, sendo 06 homens e 05 mulheres (57,90%) e 04 mulheres eram viúvas (21,05%). Quanto a escolaridade, 15 idosos haviam cursado o ensino fundamental (1<sup>a</sup> à 8<sup>a</sup> série), sendo 04 homens e 11 mulheres (78,94%) e 03 homens e 01 mulher cursaram o ensino médio (2<sup>o</sup> grau), 26,31%.

A maioria dos idosos apresentou sobrepeso (68,42%), e sugere-se que isto tenha se dado ao consumo exagerado de macronutrientes (pão, polenta, aipim, batata doce, biscoito, massas), conforme relatado por eles.

Muitos destes idosos utilizam medicamentos, sendo os mais utilizados os de controle de hipertensão, colesterol e depressão, o que pode estar relacionado a predisposição genética, já que o histórico familiar apontou doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, colesterol e hipertensão.

Os colaboradores valorizam uma qualidade de vida baseada na alimentação saudável (com baixo consumo de gorduras e elevados consumo de frutas, vegetais e grãos integrais), porém o conhecimento da alimentação detêm-se apenas no grupo alimentar (tipo de alimento),

não tendo discernimento quanto a quantidade. Acreditam que alimentar-se três vezes ao dia, em grande quantidade, é o suficiente para manterem-se saudáveis. Nos intervalos das grandes refeições, costumam “beliscar”. Valorizam também a prática regular de atividade física, como sendo um benefício à saúde, visto que a grande maioria pratica atividade física mais que três vezes por semana, sendo que o jogo “câmbio” foi destacado como a atividade que mais proporciona prazer a eles.

Quanto ao objetivo secundário desta pesquisa, que se refere quanto a “proporcionar um espaço de ensino aprendizagem”, foi construído, a partir dos conhecimentos adquiridos no decorrer deste estudo, um texto em forma de cartilha sobre “Alimentação Saudável e Qualidade de Vida”, que foi entregue ao grupo após a conclusão desta pesquisa.

Outro fato que me chamou a atenção dos pesquisadores, é que nos encontros do grupo, os idosos aproveitavam a oportunidade para tirar muitas dúvidas sobre alimentação, já que se sentem um pouco “confusos” com a avalanche de reportagens que saem diariamente em jornais, revistas e televisão, e que infelizmente na maioria das vezes tem um fundo comercial.

Sendo assim, se torna fundamental o trabalho nutricional contínuo com os idosos, com propósito de promover educação alimentar, para manutenção da saúde e prevenção de doenças, e com mudanças que estejam ao alcance dos mesmos, resgatando hábitos alimentares saudáveis próprios da sua cultura, respeitando seus gostos e condições financeiras, respeitando ainda fatores relacionados com a alimentação e com aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais.

Com a experiência deste estudo, sugere-se a implementação de um projeto nutricional, onde cada grupo de idosos do Programa de Ação Social -Pró-Maior, recebesse um coordenador (estagiário de nutrição), devidamente orientado por um professor do curso de Nutrição, onde fossem realizados encontros quinzenais, promovendo ações de educação alimentar de forma regular e permanente.

Enquanto isto não ocorra, sugere-se que os professores de Educação Física que estão vinculados a este Programa, salientem a importância dos cuidados com a alimentação, destacando a necessidade de alimentar-se antes e após uma atividade física, bem como da ingestão regular de água durante os exercícios.

Como desafio para a área do envelhecimento humano, fica o registro da necessidade de estudos que abordem de forma qualitativa o processo de envelhecer, considerando a especificidade dos sujeitos que envelhecem e as diferentes realidades em que vivem.

## REFERÊNCIAS

CERVATO, Ana Maria et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 41-52, jan./fev. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23506.pdf>>. Acesso em: 29 abr. 2012.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática a liberdade**. 4. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1974.

KITADE, Renata David; KACHANI, Adriana Trejger. Avaliação nutricional: como fazer uma boa história alimentar. In: CORDÁS, Táki Athanássios; KACHANI, Adriana Trejger et al. **Nutrição em psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 35-48.

LIPSCHITZ, D.A. Screening for nutritional status in the elderly. **Primary Care**, Estados Unidos, v. 21, n. 1, p. 55-67, 1994. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8197257>>. Acesso em: 28 fev. 2012.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996.

FALEIRO, Deise Jaqueline Alves; Rua Dr. Hillebrand, n. 1084, Bairro Rio dos Sinos, São Leopoldo – RS – 93110-100.  
E-mail: Deise-faleiro@hotmail.com.